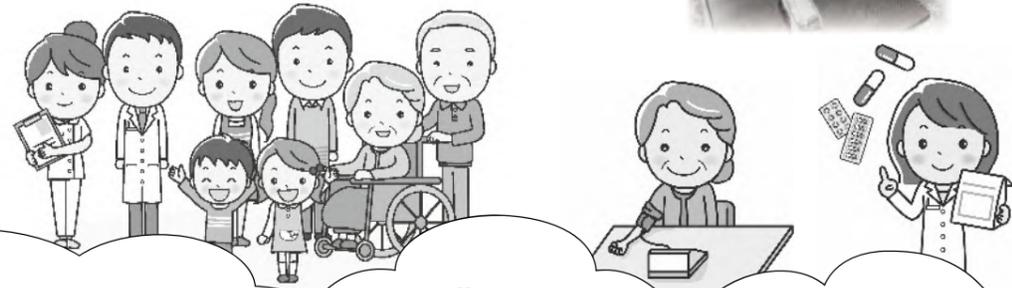


こんにちは！市民病院です！

# 加東市 訪問介護ステーション

病気や障害があっても、住み慣れた我が家で暮らしたい、最期まで家族と一緒に自宅で暮らしたい…、その人らしく自宅で過ごせるよう、看護師などが自宅に訪問してサポートするのが「訪問看護」です。



**人生の最期を家で迎えたい方**  
かかりつけ医と連携し思いに寄り添います。

**一人暮らしの方**  
一人でも安心して過ごせるようにサポートします。

**認知症など健康面で不安がある方**  
笑顔で自分らしく暮らしたいという思いを支えます。

**365日  
24時間  
対応します**

**私たちはみなさんが  
住み慣れた地域で過ごせるよう  
支えます！見守ります！助けます！**

**精神疾患がある方**  
日常生活で抱える困りごとを心のケアとともにサポートします。



自宅で、理学療法士や言語聴覚士のリハビリを受けられます。



訪問看護に関するご相談は、加東市訪問看護ステーションにご連絡ください！

加東市訪問看護ステーション ☎42-4164

加東市訪問看護ステーションには、看護師9名、理学療法士2名、言語聴覚士1名が在籍しており、充実したサービスが受けられます。

## ありがとうございます

3月23日、加東市連合婦人会からケアホームかとうに対し、施設利用者に使ってほしいと、体位変換クッションを寄贈いただきました。

寄贈いただいたクッションは、寝た状態で身体を動かすことが困難な方に対し、床ずれ・むくみを防ぐための姿勢移動、起き上がりの介助に活用させていただきます。



健康が  
いちばん

5月31日は「世界禁煙デー」

## 禁煙にチャレンジして生活習慣病予防を！

健康福祉部健康課 ☎42-2800

### 1 たばこの害と禁煙の効果を知る

#### たばこの害

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が存在し、その中の70種類の物質には、発がん性が指摘されています。高血圧や脂質代謝異常、高血糖をはじめとする生活習慣病の進行を早め、動脈硬化を進め、心臓病や脳卒中などを引き起こします。

#### 受動喫煙

たばこを吸わない人が、喫煙者のたばこの煙を吸うと、肺がん、虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)、脳卒中の危険が高まります。

#### 加熱式たばこも有害です

加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質が含まれています。加熱式たばこは健康被害が少ないなどと言われる場合がありますが、受動喫煙防止や喫煙場所以が定められる等、紙たばこと同様の取り扱いになっています。

#### 禁煙の効果

禁煙すると、咳や痰が減る、体力が戻る、口臭がなくなるなどの効果を実感できます。



### 2 禁煙を始める

自分に合った禁煙方法(禁煙グッズ、禁煙外来や禁煙補助剤)を選び、開始日を決めます。



#### 禁煙チャレンジを応援します！

健康課では、5月31日の「世界禁煙デー」に合わせて、禁煙チャレンジ週間を設定します。期間中は、禁煙相談窓口を開設し、禁煙にチャレンジされる方を応援します！お気軽にお電話、ご相談ください。

禁煙チャレンジ週間(相談窓口)  
5月29日(月)～6月2日(金)

### 3 禁煙を続ける

深呼吸する、歯を磨く、軽く体を動かすなどの動作で吸いたい気持ちを紛らわせ、禁煙を続けましょう。



### 保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	5月25日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和5年1月に生まれた乳児
10か月児相談	5月26日(金) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和4年7月に生まれた乳児
1歳6か月児健診	5月18日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和3年10月に生まれた幼児
2歳児育児教室	5月18日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和3年4月に生まれた幼児
3歳児健診	5月17日(水) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和2年3月に生まれた幼児
子育て何でも相談	5月11日(木) 受付 9時～11時	〈対象〉乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	5月9日(火) 受付 9時30分～9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉5月2日(火)

※ [ ] の対象者には個別に案内をお送りします。 ※ [ ] は、事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは ☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

### 母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ※即日交付

- 持ち物
- ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
  - ②個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書
  - ③本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証
  - ④通帳またはキャッシュカードの写し



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432